



## Cuprins

|  |     |
|--|-----|
| <i>Introducere</i>   | 7   |
| I Meditația bazată pe conștientizare și hipnoterapia   | 13  |
| II Modelul de reducere a stresului prin intervenții cognitiv-comportamentale și meditație bazată pe conștientizare | 37  |
| III Intervenții psihoterapeutice în tulburările depresive  | 67  |
| IV Terapia prin acceptare și angajament<br>în tratamentul depresiei  | 94  |
| V Psihoterapia tulburărilor anxioase   | 158 |
| VI Strategii terapeutice complexe de optimizare<br>a calității vieții  | 240 |
| VII Abordări terapeutice în cazul tulburărilor de somn   | 284 |
| VIII Intervenții psihoterapeutice în tendința de amânare   | 309 |
| <i>Bibliografie selectivă</i>  | 337 |



I

## **Meditația bazată pe conștientizare și hipnoterapia**

Psihoterapia care utilizează tehnica meditației bazate pe conștientizare (*mindfulness*) își are originile în străvechea filosofie budistă.

Aceasta propune oamenilor să-și orienteze în mod deliberat atenția asupra experiențelor interne (gânduri, stări afective, senzații), precum și asupra a ceea ce se petrece în jurul lor.

În același timp, demersul terapeutic implică o atitudine de curiozitate plină de bunăvoiță și compasiune ce se alătură unei abordări a realității dintr-o nouă perspectivă.

Această abordare presupune și o atitudine nonevaluativă, de acceptare a ceea ce nu poate fi modificat, în locul luptei continue de a ține totul sub control pe care mulți oameni o pun în practică.

Învățând să trateze cu compasiune gândurile, senzațiile, stările afective sau comportamentele, persoana în cauză începe să devină mai tolerantă față de acestea și mai puțin tensionată ori nemulțumită.

Ce este meditația bazată pe conștientizare?

Meditația bazată pe conștientizare (*mindfulness*) reprezintă starea în care subiectul acordă o atenție totală la ceea ce se petrece în prezent, fără tendințe evaluative (Stahl și Goldstein, 2010, p. 15).

Practicarea meditației bazate pe conștientizare își are originile în meditația budistă, dar într-o formă sau alta poate fi întâlnită și în cadrul altor sisteme filosofice și religioase: hinduism, islamism, iudaism sau taoism.

La ora actuală, practica meditației bazate pe conștientizare a fost scoasă din contextul religios și este acceptată ca tehnică psihoterapeutică și autoformativă, menită să-i ajute pe oameni să facă față stresului, durerii, bolii, anxietății sau depresiei.

Așa cum aminteam, meditația bazată pe conștientizare presupune observare și examinare atentă, în absența unei atitudini evaluative sau critice.

Această strategie poate fi aplicată situațiilor externe sau propriilor stări și conținuturi psihice și are menirea să-l ajute pe subiect să trăiască în prezent („aici-și-acum”) și să devină conștient de sine însuși.

Pe măsură ce individul uman începe să sesizeze faptul că existența este un proces în continuă schimbare, el începe să accepte toate aspectele acesteia: durerea și plăcerea, teama și siguranța, tristețea și veselia.

Subiectul va învăța treptat să devină spectator imparțial al propriilor gânduri, senzații corporale sau stări afective cum ar fi teama, depresia, culpabilitatea, mânia sau rușinea și în felul acesta va putea ajunge la o atitudine de acceptare și liniște sufletească.

Meditația bazată pe conștientizare poate fi practicată în două moduri: în ședințe speciale de meditație sau în timpul unor activități cotidiene, când subiectul încetează să rememoreze la nesfârșit evenimente trecute sau să anticipateze evenimente viitoare, ancorându-se în prezent.

Sintetizând, meditația bazată pe conștientizare presupune (Orsillo și Roemer, 2011, pp. 83–84):

1. Observarea atentă
  - Subiectul învăță să devină pe deplin conștient de gândurile, sentimentele, stările afective și imaginile care îi vin în minte.
  - Observarea în același timp a tuturor detaliilor mediului înconjurător.
2. Abordarea cu interes și curiozitate atât a experiențelor noi, cât și a celor familiare.
  - Atitudine deschisă față de experiențe;
  - Abordarea evenimentelor aşa cum sunt ele și nu aşa cum crede persoana că sunt, sau cum ar dori să fie acestea.
3. Adoptarea unei atitudini bazate pe compasiune față de propria persoană.
  - Observarea tendinței de a eticheta, judeca, evalua și reacționa față de evenimente;
  - Conștientizarea faptului că aceste reacții țin de natura umană;
  - Acceptarea a ceea ce nu poate fi controlat;

- Abordarea propriei persoane și a celorlalți cu grijă și bună-voință;
- Abordarea propriilor experiențe cu aceeași atitudine bazată pe grijă și bună-voință.

Yapko (2011) subliniază faptul că, în ultimii ani, meditația bazată pe conștientizare (*mindfulness*) cu rădăcini budiste a început să pătrundă tot mai mult în domeniile psihologiei clinice și psihoterapiei pentru reducerea anxietății și stresului, pentru managementul durerii, depresiei și altor probleme legate de tulburările emoționale sau psihosomatice.

Acest tip de meditație propune clientului să se concentreze asupra momentului prezent, să fie deschis la experiențele prin care trece și să le accepte în loc să li se opună.

Așa cum am menționat anterior, meditația bazată pe conștientizare a fost acceptată de către oamenii de știință, în primul rând fiind semnalate dovezile clinice care au demonstrat utilitatea acesteia în tratamentul ariei anxios-depresive și nu numai.

Termenul de meditație bazată pe conștientizare are mai multe semnificații (Yapko, 2011, p. 2): este un sistem de gândire, o metodă de autocunoaștere, o cale spre iluminare și nu în ultimul rând un mod de viață.

Rădăcinile acestei abordări sunt mai vechi de 2 500 de ani și provin din filosofia budistă.

Meditația bazată pe conștientizare (*mindfulness*) pune accentul pe trăirea momentului prezent (*aici-și-acum*) în loc de analizarea și retrăirea permanentă a trecutului, care nu poate fi modificat, sau pe anticiparea unor evenimente viitoare despre care nu știm dacă se vor produce vreodată.

În același timp, această tehnică propune acceptarea condiției actuale a clientului în locul concentrării acestuia asupra insatisfațiilor și modificărilor unor situații adesea nemodificabile.

Se propune, de asemenea, observarea atentă nonevaluativă a propriilor senzații, stări emoționale sau gânduri, fără autocritica permanentă, o sursă generatoare de depresie și anxietate.

Yapko (2011, p. 19) este de părere că atât hipnoza, cât și meditația bazată pe conștientizare (*mindfulness*) reprezintă două demersuri de natură experiențială.

Același autor citează o serie de definiții date meditației bazate pe conștientizare (Yapko, 2011, pp. 19–20):

- *Mindfulness* reprezintă procesul de concentrare deliberată a atenției asupra momentului prezent, într-un mod nonevaluativ (Kabat-Zinn, 2006);
- A practica meditația bazată pe conștientizare înseamnă a deține un bun autocontrol asupra propriei atenții: să concentrezi atenția acolo unde dorești și să o menții; iar atunci când dorești să o comuți, o vei putea face (Hanson și Mendius, 2009, p. 177).

Das (1997, pp. 21–22) prezintă o definiție descriptivă a meditației bazate pe conștientizare, în cadrul căreia caracterul experiențial este și mai evident:

„Respiră, respiră încă o dată, zâmbește, relaxează-te, fii prezent acolo unde dorești să fii, fii natural, fără efort, deschide-te la noi experiențe, fii aici, în loc să realizezi ceva, lasă totul la o parte, lasă-te dus și bucură-te de momentul prezent; acesta este marele dar al meditației”.

Deprinderile de meditație ce sunt introduse în demersul psihoterapeutic au scopul de a conduce clientul spre ameliorarea și optimizarea unor procese și funcții psihice. Acest caracter structurat și orientat spre scop este specific și hipnozei clinice (Yapko, 2011, p. 20).

Meditația bazată pe conștientizare aplicată în clinică diferă total de meditația realizată în scopul evoluției spirituale.

Această abordare are multe elemente comune cu hipnoza permisivă specifică școlii ericksoniene. Hipnoza este definită de Asociația Americană de Psihologie (1985) ca fiind o procedură în cadrul căreia un specialist din domeniul sănătății mentale sau un cercetător sugerează unui client, pacient sau subiect producerea unor modificări la nivelul unor senzații, percepții, gânduri sau comportamente. Contextul hypnotic este realizat prin intermediul unei proceduri de inducție. Deși există numeroase tehnici de inducție, majoritatea includ sugestii de relaxare, calm și bună stare psihică (Asociația Americană de Psihologie; Secțiunea de Hipnoză Psihologică, 1985). În timpul hipnozei, o persoană denumită subiect va fi ghidată de către o altă

persoană, numită hipnoterapeut să răspundă unor sugestii de modificare a experiențelor subiective, fie acestea percepții, emoții sau comportamente (Green, Barabasz, Barett și Montgomery, 2005, p. 263).

Yapko (2011, pp. 22–23) definește hipnoza medicală ca reprezentând un demers de administrare a unor sugestii de către un clinician în scopul facilitării unei stări de absorbție experiențială a clientului spre interiorul ființei sale, demers realizat în mod proactiv și colaborativ.

Clientul va experimenta o stare de disociere intrapsihică ce îi va permite să reacționeze la sugestii care se adresează unor niveluri diferite de conștiință și care au ca obiectiv utilizarea resurselor personale ale subiectului într-un mod direcționat.

Practicarea hipnozei presupune prezența unor abilități complexe de utilizare a limbajului verbal și nonverbal pentru atingerea unor obiective terapeutice, precum și a unor factori personali, interpersonali și cu caracter contextual, meniți să faciliteze demersul de influențare.

Hipnoza îi permite clientului să descopere resursele sale psihologice latente pe care le poate utiliza spre exemplu în combaterea durerii, în vederea reducerii anxietății, abandonării deprinderilor de risc sau îmbunătățirii performanțelor școlare, profesionale sau sportive.

Hipnoza reprezintă o stare modificată de conștiință în cadrul căreia se accentuează nivelul sugestibilității clientului. Astfel, acestuia îi pot fi induse cu mai multă ușurință modificări la nivelul unor procese psihice, funcții fiziologice și comportamente motorii.

Pe aceste mecanisme se bazează efectele terapeutice benefice ale hipnozei.

Starea hipnotică, denumită și stare de transă, poate fi indusă de către un hipnoterapeut sau de către subiectul însuși (autohipnoză).

De asemenea, maniera de inducție poate avea un caracter directiv, ca în cadrul hipnozei clasice, sau permisiv, ca în hipnoza de inspirație ericksoniană.

Hipnoza, relaxarea și meditația bazată pe conștientizare fac parte din aceeași mare familie a stărilor modificate de conștiință, caracteristica psihofiziologică a acestor stări fiind apariția ritmului alfa cerebral, ritm de veghe relaxată.

În cursul acestor stări se activează mecanismul de natură inconștientă ce funcționează predominant în emisfera cerebrală dreaptă și se accentuează nivelul sugestibilității subiectului.

Diferența dintre aceste stări ține de nivelul de profunzime, de caracteristicile inducției precum și de obiectivele terapeutice și de